



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم  
پزشکی قزوین  
مرکز بهداشت شهید بلندیان  
شهرستان قزوین

## مهارتهای مقابله با استرس

شش روش ساده برای کاهش  
استرس :

1. شمارش کنید 10 - 1
2. موقتاً بگریزید و خود را از محیط استرس زا دور کنید و قدم بزنید و فکر خود را رها کنید .
3. سخت نگیرید - اکثر مسائل استرس زای روزمره تهدیدی برای زندگی نیستند مگر مسائل مربوط به سلامتی خانواده .

یکی از مهم ترین علل شکست در مقابله با استرس ها نداشتن

کنید و در مواقع ضروری مرور نمائید .

قناعت و صرفه جویی مانع به وجود آمدن برخی از استرس های

برای پیشگیری و کاهش  
استرس چه کار می توان  
کرد؟

✎ بامثبت فکر کردن در بدن تغییراتی ایجاد می شود که اثرات برااسترس برسیستم دفاعی بدن را از بین می برد . افرادی که سیستم دفاعی آنها کاهش پیدا کند بیشتر به بیماریهای جسمی و روانی مبتلا می شوند .

✎ باید یادگرفت که برنقاط قوت خود توجه کنید و از فشارهای عصبی که بر شما وارد می شود تجربه کسب کنید . در مواقعی که با استرس مواجه می شوید بدنبال پیدا کردن فرصت مناسبی برای کاهش اثر آن باشید و با واقعه به دید مثبت فکر کنید تا بتوانید تغییراتی ایجاد کنید .

✎ برای رسیدن به مثبت نگری باید فکر کنید

مقابله با استرس ها  
= عمر بیشتر

## تعریف استرس :

استرس عبارت است از واکنش فیزیکی -شناختی - رفتاری عاطفی به هرگونه حادثه ، رویداد، یا مشکلی که برای فرد بوجود آمده باشد .

## انواع استرس:

استرس مثبت: نوع مثبت می تواند انگیزش دهنده باشد .

استرس منفی: می تواند سبب شکست و ناخشنودی فرد شود .

## علل استرس (فشارهای

### عصبی) عبارتند از:

1. علل خارجی : مثل از دست دادن بستگان و نزدیکان- از دست دادن شغل- مورد انتقاد قرار گرفتن .

2. علل درونی: اکثر فشارهای عصبی ریشه درونی دارد و باید علت

تخمین زده می شود:

90% موارد ارجاع به پزشکان به دلیل عوارض مربوط به استرس

## مهمترین وقایع پر استرس عبارتند از :

مرگ همسر- طلاق - مرگ یکی از بستگان نزدیک- ازدواج - اخراج از کار- بازنشستگی - شروع یا خاتمه مدرسه- نقل مکان به شهر- استان یا کشور دیگر - بحث وجدال با همسر و تغییر در عادات شخصی .

## تظاهرات مربوط به استرس

### (فشارهای عصبی) در فرد

#### چگونه است؟

افزایش ضربان قلب (تپش قلب) - بالا رفتن فشارخون - عرق کردن کف دستها- سفتی عضلات (ماهیچه های قفسه سینه - گردن - فک) - لکنت زبان - حالت تهوع - استفراغ- اختلال خواب- از جا پریدن- پرخوری و کم خوردن- گمشده گریه -

گاهی اوقات سازگاری با استرس ضروریست .

## عوامل موثر بر شدت استرس عبارتند از:

1. هرچه شدت واقعه بیشتر باشد اثر آن هم بیشتر خواهد بود. ( مرگ یکی از اعضای خانواده)
2. هرچه مشکل یا رویداد زندگی بیشتر طول بکشد اثر آن هم بیشتر خواهد بود. (سرطان در یکی از اعضای خانواده)
3. برداشت ذهنی فرد از وقایع و طرز تلقی افراد از حوادث روی اثرات ناشی از آن حادثه بر جسم و روان تاثیر می گذارد . مثلاً اگر فردی مرگ را بعنوان يك مشیت الهی و واقعیت غیر قابل انکار بداند اثرات جسمی و روحی ناشی از مرگ یکی از نزدیکان در او خیلی کمتر خواهد بود .
4. هر چقدر در دوران کودکی حوادث بیشتری را تجربه کرده باشد تاثیر پذیری از حوادث بعدی برای فرد بیشتر خواهد بود .
5. بعضی از افراد بطور ارثی و سرشتی آسیب

